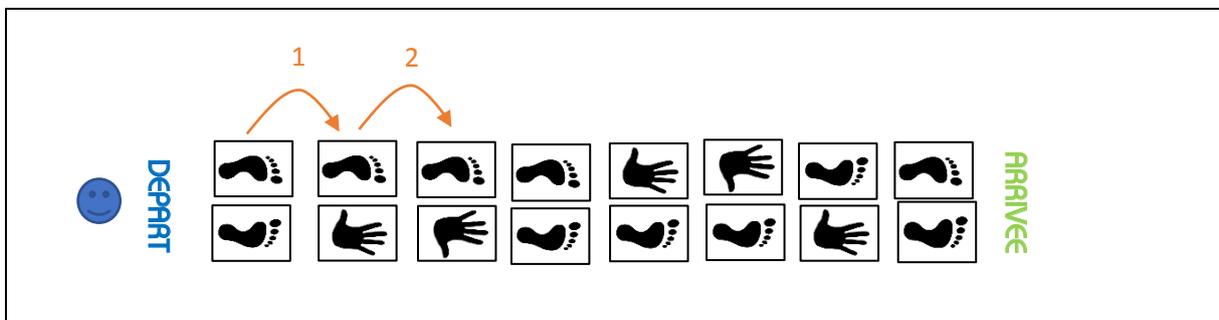




Défi n°5 : l'échelle de coordination Déplacements

Ce qu'il faut faire

Je réalise un enchaînement d'appuis dessinés au sol pour progresser sur l'échelle de coordination.



Rôles à tenir : Joueur, + observateur + contrôleur + chronométreur si je joue en duel + reporter (si j'ai une tablette ou un téléphone pour filmer).

Matériel

des empreintes de mains et de pieds (dessinées directement à la craie si on est dehors ou sur des feuilles, et scotchées au sol ou imprimées).

1 chronomètre si on s'affronte.

Variantes

Valider la ligne même si la latéralité n'est pas respectée (+ simple).

Chronométrer le temps du parcours et se confronter à un autre joueur.

Rajouter un appui (3 appuis par ligne).

Exemple:

